

Pro Senectute Basel-Stadt : Sonderbeilage

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Dienstleistungen 26

Pinwand 27

Treffpunkte 30

Veranstaltungen, Kurse 30

 Die Veranstaltungen auf
einen Blick 30

Führungen 31

Ausflüge 34

Vorträge 35

Und ausserdem ... 37

EDV 37

Musik, Malen, Gestalten 39

Sprachen 40

Sport und Wellness 41

Wandern 45

In eigener Sache

Wie jede gemeinnützige Organisation kommt auch Pro Senectute Basel-Stadt ab und zu in den Genuss einer Erbschaft. Das kann in einem Jahr sehr viel Geld sein, in einem anderen sehr wenig oder gar nichts. Immer wieder werden wir gefragt:

Was macht Ihr mit dem vielen Geld?

Zunächst einmal: Wenn das Legat zweckbestimmt ist, beispielsweise für den Mahlzeitendienst oder den Bundesrat H.P. Tschudi-Fonds, so wird das Geld auch dementsprechend verwendet.

Doch nicht davon soll die Rede sein, sondern von jenen Zuwendungen, die wir erhalten, im Vertrauen darauf, dass Pro Senectute Basel-Stadt die Mittel dort einsetzt, wo sie den grössten Nutzen stiften.

Zwei solche Projekte konnten wir im vergangenen Jahr realisieren. Das wohl grösste Anliegen älterer Menschen ist es, so lange als möglich, in den eigenen vier Wänden zu leben. Die Aussicht, sein Leben im Pflegeheim zu beschliessen, ängstigt viele Betagte. Nun lässt es sich aber nicht leugnen, dass man im hohen Alter auch in der eigenen Wohnung auf Hilfe angewiesen ist. Dabei kann es um eine Reinigung gehen, um den Mahlzeitendienst, um ein Nachtpikett – kurz: es geht um einen «Service à la carte» nach dem Motto: So viel Selbständigkeit wie möglich und nicht mehr Hilfe als nötig.

Für finanziell gut gestellte Betagte sind solche Lösungen einfach zu realisieren. Anders ist es für jene mit einem schmalen Portemonnaie. Und so investieren wir einen Teil unseres Vermögens, das weitgehend aus Legaten zustande gekommen ist, in altersgerechte Wohnungen. Die Mieten sind auch für jemanden erschwinglich, der eine Ergänzungsleistung bezieht. Zurzeit verfügt Pro Senectute Basel-Stadt über zehn eigene Alterswohnungen an der Belchenstrasse. Bis in zwei Jahren werden zwölf weitere dazu kommen.

22 preisgünstige, betreute Alterswohnungen, das heisst 22 Betagte, die ihr Alter in Sicherheit und Geborgenheit verbringen können. Und wenn die jetzigen Bewohnerinnen und Bewohner einmal nicht mehr da sind, werden neue folgen.

Investitionen in Alterswohnungen sind nicht so ertragreich wie der Kauf von Aktien. Die Rendite ist relativ klein und der grösste Teil muss für Unterhaltsarbeiten und Renovationen zurückgestellt werden. Aber wir sind sicher, dass diese Art der Verwendung von Erbschaften und Legaten den Vorstellungen unserer Gönnerinnen und Gönner entspricht, die über ihren Tod hinaus etwas für jene tun wollten, denen es nicht so gut gegangen ist, wie ihnen selber.

Werner Ryser



Tipps für Einmaleinlage-Lebensversicherungen als Kapitalanlage

Bestimmte Lebensversicherungen sind gerade für Senioren sehr sinnvolle Vorsorgeprodukte. Sie verkörpern eine sichere, vom Bundesamt für Privatversicherungswesen überwachte, ertragsstarke Kapitalanlage mit steuerlichen Privilegien. Die Versicherungskosten für den Todesfall sind dabei relativ gering. Dennoch sind die Versicherungsleistungen bei einem solchen Ereignis eindrücklich: Sie mindern die zurückbleibenden finanziellen Verpflichtungen und begünstigen die persönliche Unabhängigkeit des überlebenden Ehepartners.

Diese Form von Lebensversicherungen ermöglicht eine ertragsorientierte Vermögensbildung in Verbindung mit finanzieller Sicherheit und Flexibilität.

Bund, Kantone und somit auch Gemeinden honorieren die soziale und die Vorsorge-Funktion der Lebensversicherungen durch steuerliche Privilegien.

Kapitalauszahlungen aus Lebensversicherungen unterliegen nicht der Einkommenssteuer. Für Rentenleistungen ist in der Regel ein Abzug von 60% bei der Einkommenssteuer zulässig.

Lebensversicherungen sind auch attraktive Anschlussprodukte bei Kapitalauszahlungen aus Pensionskassen und/oder Konten der privaten Vorsorge.

Die für Senioren interessanten verschiedenen Varianten von Einmaleinlage-Lebensversicherungen mit Todesfallversicherung können bis zum 65. Altersjahr sowie mit einer Mindestlaufzeit von 8 Jahren abgeschlossen werden.

**Verlangen Sie über Pro Senectute eine Beratung:
Telefon 061 206 44 44!**

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Zusammenhang mit der Vorsorge im dritten Lebensabschnitt bzw. im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



Der Frühling kommt bestimmt!

Freuen Sie sich auch auf den Frühling, wenn die Tage wieder länger werden? Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und zeigt sich im neuen Kleid. Kommt Ihnen bei diesen Gedanken nicht auch der Frühlingsputz in den Sinn? Gerne befreit Sie Pro Senectute Basel-Stadt von dieser Last. Wir verfügen über eine Reinigungsequipe, die Ihre gründliche



Wohnungsreinigung übernimmt. Daneben putzen unsere professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen sind für sie kein Problem.

Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei. Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen und bringen Ihren Garten in Schuss

Rufen Sie uns an: **Telefon 061 206 44 77**

Montag bis Freitag, von 08.30 – 12.00 und von 14.00 – 16.30 Uhr.

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!

Übrigens: Melden Sie sich frühzeitig für einen Termin bei uns – denn der Frühling kommt bestimmt!

Wir putzen

Unser Team mit speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kebr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Blochmaschine, Sprühextrahierer usw.) mit.

Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause.

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.

Alle Jahre wieder

Im März ist es wieder soweit, die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Der Weg zur Steuerverwaltung ist nicht mehr möglich, seit man dort im Rahmen staatlicher Sparmassnahmen keine Steuererklärungen mehr ausfüllt, sondern die Rat Suchenden an Institutionen, Treuhänder usw. weiter weist.



Seit rund 13 Jahren bietet Pro Senectute Basel-Stadt ihre Dienstleistung

Ausfüllen der Steuererklärung

für ältere Menschen an, die im Kanton Basel-Stadt wohnen. Von Anfang März bis Mitte Mai stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung. Unsere Steuerberater füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Sie stehen für Fragen zur Verfügung und sehen ihre Aufgabe auch darin, vermeintlich Kompliziertes einfach und verständlich zu erklären.

Dank der Mithilfe unserer freitägigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es überhaupt erst möglich, diese Beratung günstig anzubieten. Zudem ist es selbstverständlich, dass ältere Menschen mit niedrigem Einkommen kostenlos beraten werden. Das ist gut so, denn eine der Aufgaben von Pro Senectute ist es, jene alten Menschen zu unterstützen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Falls Sie also im AHV-Alter stehen und gerne Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung hätten, so rufen Sie uns an: Pro Senectute Basel-Stadt,

Tel. 061 206 44 10, jeweils von 08.30 bis 11.30 und von 14.00 bis 16.30 Uhr.

Wir geben Ihnen gerne einen Termin mit einem von unseren Steuerberatern.

PS: Für das Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach dem steuerbaren Einkommen abgestuften Unkostenbeitrag.

Freiwillige für Projekt Besuchs- und Begleitdienst gesucht

Pro Senectute Basel-Stadt verfügt neu über einen Besuchs- und Begleitdienst. Er soll betagte Menschen entlasten, Behördengänge erleichtern, der Vereinsamung vorbeugen oder helfen, soziale Kontakte zu pflegen.

Dafür suchen wir freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Einsätze als Besucher/in oder Begleiter/in erfolgen nach Vereinbarung und können regelmässig oder sporadisch gemacht werden.

Voraussetzungen: Freude und Interesse im Umgang mit betagten Menschen sowie Einfühlungsvermögen.

Interessierte Personen melden sich bitte bei Herrn Raimund Disch (Telefon 061 206 44 30, Dienstag- bis Freitagmorgen, 08.00 bis 12.00 Uhr, raimund.disch@bs.pro-senectute.ch)

Das war ja gar kein Grossbrand!

Eine satirische Szenencollage

Theateraufführung nach Texten von Günter Eich, Gerhard Polt und Alan Ayckbourn.

Regie: Verena Stalder
Schauspielerinnen: Theatergruppe Pro Senectute

Tag/Datum Donnerstag, 25. März
Zeit 20.00 Uhr
Ort Rampe, Eulerstrasse 9
Kosten Kollekte

5. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 5. Basler Walking-Event.

Datum Sonntag, 2. Mai
Zeit 10.00 Uhr
Start Sportanlage St. Jakob
Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Schnuppernachmittag im PS-Bewegungszentrum

Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Schnuppernachmittag im PS-Bewegungszentrum teilzunehmen.

Datum Samstag, 3. April 2004
Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

In folgenden Kursen können Sie schnuppern:

Gymnastikhalle:

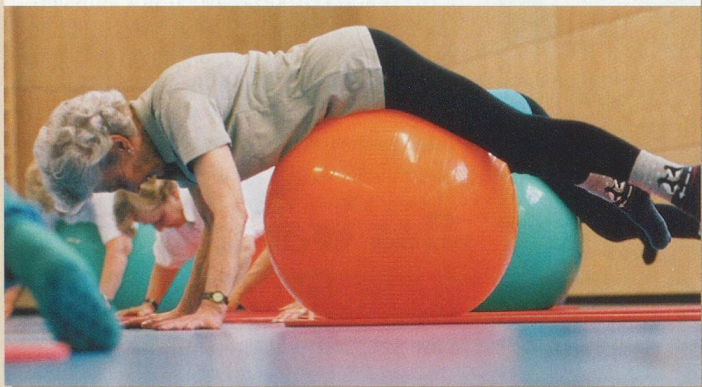
14.00 – 14.30 Uhr GymFit plus
14.45 – 15.15 Uhr Gleichgewichtstraining
15.30 – 16.00 Uhr Atem – Bewegen
16.15 – 16.45 Uhr Beckenbodentraining

Kraftraum:

14.00 – 17.00 Uhr
Krafttraining

Mitbringen: Bequeme Turnkleidung und Hallenturnschuhe oder Gymnastikschläppli.

Die Schnupperstunden sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Schnupperzeit im Sport ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Tag der offenen Tür

EDV und Sprachen

Wann Samstag, 20. März 2004, 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Wo Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen

Das Kurszentrum ist für alle offen! Auch Verwandte und Bekannte von SeniorInnen sind herzlich willkommen!

Im EDV-Raum können Sie unsere Computer «ausprobieren». Zwei EDV-Lehrerinnen sind den ganzen Tag anwesend. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Hier können Sie mehr über unser EDV-Kursangebot erfahren oder herausfinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist.

Sprachkursleiterinnen gestalten Schnupperstunden, in denen man auf unterhaltsame Art viel lernen kann. Zu den vollen Stunden finden diese Veranstaltungen statt, und zwar auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Leute mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

15.00 Uhr: «Das war ja gar kein Grossbrand!» Eine satirische Szenencollage, aufgeführt von unserer Theatergruppe.

Sie können an diesem Tag etwas trinken oder eine Suppe essen. Es gibt Kaffee und Kuchen und einen Bazar mit verschiedenen Spezialitäten aus England, Frankreich, Spanien und Italien.

Sie haben den ganzen Tag die Gelegenheit, mit unseren Lehrerinnen und dem Pro Senectute-Team ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 62, Montag- bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt Treuhandschaften für ältere Menschen, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen.

Für diese Aufgabe suchen wir

Freitägige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufmännischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl. Ausfüllen einer Steuererklärung
- die gerne mit älteren Menschen arbeiten
- die bereit sind, monatliche Einsätze zu leisten.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Anne-Claude Slongo-Millioud, Leiterin Treuhänderdienst, Telefon 061 206 44 44 zur Verfügung.

Persönliches Training

Geht es Ihnen auch so?

- ... Sie würden gerne Sport treiben, wissen aber nicht welchen?
- ... Sie zweifeln, ob Sie fit genug sind?
- ... Sie wissen nicht, wo Sie ein geeignetes Angebot finden?

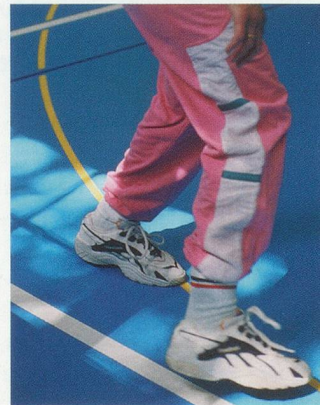
Wir helfen Ihnen bei Ihrer Entscheidung!

Ein neues Angebot von Pro Senectute Basel-Stadt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel.

Im Rahmen des Kurses lernen Sie die verschiedenen Bewegungsangebote kennen (Walking, sanftes Krafttraining, Gedächtnistraining, etc.), ohne sich auf ein bestimmtes Angebot festlegen zu müssen. Der Kurs soll Ihnen helfen, herauszufinden, wo Ihre persönlichen Interessen liegen und welche Vorlieben Sie haben. Darüber hinaus werden Sie beraten, welches Bewegungsangebot für Sie persönlich sinnvoll ist und erhalten wertvolle Hinweise für den Alltag.

Für nähere Informationen verlangen Sie bitte das Detailprogramm im Kurszentrum St. Alban, Telefon 061 206 44 66.

Daten 21. April – 26. Mai (6 x)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.45 Uhr
Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstr. 15
Leitung Tobias Bächle, Torsten Kübler, Turn- und Sportlehrer
Kosten Fr. 120.–



Rechtsauskünfte

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechtsfragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

Herr Urs Engler



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

Alzheimer- und Demenz-Sprechstunden

In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung bietet Pro Senectute Basel-Stadt wöchentlich Sprechstunden bei Fragen zur Demenz oder Alzheimerkrankheit an. Jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr stehen Ihnen Frau Vreni Kiefer oder Herr Peter Graditzky der Beratungs- und Informationsstelle der Schweizerischen Alzheimervereinigung zur Verfügung.

Mit einer demenz- oder alzheimerkranken Person zusammen zu leben, sie zu betreuen oder zu pflegen, ist häufig mit Belastungen verbunden. Die Sprechstunde bietet allen, die demenz- oder alzheimerkranke Menschen betreuen oder pflegen die Möglichkeit, ihre Unsicherheiten, Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch ihre Fragen, mit einer Fachperson zu besprechen.

Die in einem vertraulichen Rahmen stattfindende Sprechstunde soll Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. In dieser Sprechstunde erfahren Sie auch mehr über die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen und lernen das veränderte Verhalten der erkrankten Person besser zu verste-

hen und damit adäquat umzugehen. Dabei erhalten Sie auch Informationen über Entlastungsangebote sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Schliesslich dienen diese Sprechstunden auch dazu, dass im Alltag auftretende Probleme und Belastungen der Betreuenden besprochen werden können.

Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, **Telefon 061 206 44 44** (08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr).

Frau Fernande Gutknecht oder Frau Ruth Waldner geben Ihnen gerne einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen jemand der Informationsstelle zur Verfügung.

Herr Peter Graditzky



Frau Vreni Kiefer



Treffpunkte

Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

Treffpunkt und Café Jassnachmittag

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag
ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr
am Vortag.

Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00
Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei
Sabine Waldner, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

Treffpunkt Kaserne

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr.
Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 44 44.
Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 66

Persönlich Pro Senectute Kurszentrum,
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet
Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer
rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor
Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in
Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber
Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung
Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbei-
tungsgebühr verlangen.

**Das Kurszentrum bleibt geschlossen
vom 1. März bis 5. März (Fasnacht),
vom 8. April bis 12. April (Ostern),
am Donnerstag, 20. Mai (Auffahrt),
am Montag, 31. Mai (Pfingsten)**

Führungen, Aus- flüge, Vorträge – auf einen Blick

Führungen (F)
Ausflüge (A)
Vorträge (V)

- 08.03.04, Reptilien im Zoo (F)
- 09.03.04, Jüdisches Museum (F)
- 10.03.04, Die grosse Liebe (Teil 1) (V)
- 11.03.04, Libyen – Sahara / Dia-Vortrag (V)
- 12.03.04, Schweiz. Paraplegiker-Zentrum (A)
- 15.03.04, Netzhauterkrankungen (V)
- 16.03.04, Kultur- u. Kongresszentr. Luzern (A)
- 16.03.04, Felix Mendelssohn (V)
- 17.03.04, Musikmuseum im Lohnhof (F)
- 18.03.04, Kloster Mariastein (F)
- 18.03.04, Der Jakobsweg (V)
- 19.03.04, Die chinesische Medizin (V)
- 22.03.04, Ringier Verlag Zofingen (A)
- 23.03.04, Antoniuskirche (F)
- 23.03.04, Das Geheimnis der Farben (V)
- 24.03.04, Fam. Holbein im Kunstmuseum (F)
- 25.03.04, Tropeninstitut (F)
- 25.03.04, Einführung in den Islam (V)
- 26.03.04, AH-Hasenbrunnen (F)
- 29.03.04, Die Menschenaffen im Zoo (F)
- 30.03.04, Spielcasino Lurzern (A)
- 31.03.04, Der Teufelhof – Kulturhotel (F)
- 31.03.04, Die grosse Liebe (Teil 2) (V)
- 01.04.04, Zaubereien mit «Maggie Thomy» (V)
- 02.04.04, EuroAirport Basel-Mulhouse (F)
- 05.04.04, Altersresidenz Tertianum (F)
- 06.04.04, Altersheim Hofmatt (F)
- 19.04.04, Numerologie (V)
- 20.04.04, Umweltschutz- u. Naturzentrum (A)
- 20.04.04, Tierheim Basel (F)
- 21.04.04, Besuch im Hindu Tempel (F)
- 21.04.04, Die grosse Liebe (Teil 3) (V)
- 22.04.04, Ausflug nach Colmar (A)
- 23.04.04, Allschwil (F)
- 26.04.04, Die Elefanten im Zoo (F)
- 27.04.04, Puppenhausmuseum (F)
- 28.04.04, Diakonissenhaus Riehen (F)
- 28.04.04, Die grosse Liebe (Teil 4) (V)
- 29.04.04, Phonak in Stäfa (A)
- 29.04.04, Tutanchamun – goldenes Jenseits (F)
- 01.05.04, Blindenhundschule Allschwil (F)
- 03.05.04, Hotel Drei Könige (F)
- 04.05.04, 100 Jahre mod. Rheinschiffahrt (F)
- 04.05.04, Die 9. Sinfonie von Beethoven (V)
- 05.05.04, Basler Zeit – Basler Uhren (F)
- 06.05.04, Kloster Beinwil (A)
- 06.05.04, Edelsteine – Heilsteine (V)
- 07.05.04, Landsitze in Riehen (F)
- 10.05.04, Baseldytschi Bihni (F)
- 10.05.04, Brauerei Feldschlösschen (F)
- 11.05.04, Frauen und Kinder in Kleinbasel (F)
- 11.05.04, Vogelbestimmung, Lange Erlen (F)
- 12.05.04, Die Ermitage in Arlesheim (F)
- 12.05.04, Kinesiologie (V)
- 13.05.04, Das Schaulager (F)
- 13.05.04, Farbe und Stil (V)
- 14.05.04, Masoala Regenwald, Zoo Zürich (A)
- 14.05.04, Hotel Rochat (F)
- 17.05.04, Synagoge in Basel (F)
- 18.05.04, Etoscha – Gaboas im Basler Zoo (F)
- 19.05.04, Die Baumgartenhäuser (F)
- 24.05.04, Jungtiere im Zoo (F)
- 25.05.04, Muttenz Dorf und Kirche (F)
- 25.05.04, Augusta Raurica (F)
- 26.05.04, Der Rollerhof am Münsterplatz (F)
- 26.05.04, Systemogramm – Lebenskarte (V)
- 27.05.04, Novartis Pharma AG (F)
- 27.05.04, Sternwarte (F)
- 27.05.04, Die Religion der Alten Ägypter (V)
- 28.05.04, Altersheim Sternenhof (F)
- 01.06.04, Handbuchbinderei Freiburghaus (F)
- 02.06.04, Die Stadt Freiburg im Breisgau (A)
- 02.06.04, Hypnose (V)
- 03.06.04, Iris – Garten Schloss Vullierens (A)
- 03.06.04, St. Johann Vorstadt (F)
- 04.06.04, Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
- 07.06.04, Arlesheim Dorf (F)
- 08.06.04, Chrischona Sendeturm (F)
- 09.06.04, Bücherparadies von Hans Jenny (A)
- 09.06.05, Brunnen in der Dalben (F)
- 10.06.04, Musikautomaten Mus. in Seewen (A)
- 11.06.04, Alterszentrum Zum Lamm (F)
- 14.06.04, Wenkenhof in Riehen (F)
- 15.06.04, Der Wolfgottesacker (F)
- 16.06.04, Geheimnisse des alten Basel (F)
- 17.06.04, Petite Camarque Alsacienne (F)
- 21.06.04, Wasser, Brunnen, Quellen (F)
- 22.06.04, Glasi Hergiswil (A)
- 23.06.04, Still und Stark – Mariastein (F)
- 24.06.04, Klösterliches Tibet, Institut Rikon (A)
- 25.06.04, 100 Jahre Grossratsaal (F)



Führungen

Kultur

Jüdisches Museum

Sie erhalten einen Einblick in die Traditionen des strengen Judentums (Hochzeitsbräuche, Geburts- und Todesrituale u.a.).

Datum **9. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
 Leitung Katia Guth-Dreyfus
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 23. Februar

Musikmuseum im Lohnhof

Die grösste Musikinstrumentensammlung der Schweiz zeigt Instrumente aus fünf Jahrhunderten, die z.T. anhand von Musikbeispielen klingend erfahren werden können.

Datum **17. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr im Lohnhof 9
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/Museumspass gültig)
 Besonderes Treppen laufen!
 Anmeldung bis 27. Februar

Kloster Mariastein

Sie werden durch die Barockkirche und den Kreuzgang geführt und erfahren die bewegte Geschichte dieses Benediktiner-Klosters.

Datum **18. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
 Leitung Kloster Mariastein
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 27. Februar

Antoniuskirche

Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. März

Die Familie Holbein im Kunstmuseum

Im Zentrum steht der berühmte Renaissance-maler Hans Holbein der Jüngere. Wir werden uns mit Leben und Werk des «grossen Holbein» befassen und auch seine Familie nicht vergessen.

Datum **24. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingangshalle Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 10. März

Der Teufelhof – das Kunst- und Kulturhotel

Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt und erfahren die Geschichte dieses besonderen Hotels.

Datum **31. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49, Tram 3
 Leitung Teufelhof
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 17. März

Besuch im Hindu Tempel

Sie werden durch den farbenprächtig ausgestatteten Hindu Tempel auf dem Dreispitzareal geführt und erfahren mehr zum Hinduismus.

Datum **21. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation 10/11 Dreispitz beim Sanitärgeschäft vis-à-vis vom Kiosk.
 Leitung Christoph Baumann, Religionswissenschaftler, Leiter v. Inforel
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. April

Allschwil

Führung durch die Geschichte und den weithin unbekanntenen historischen Dorfkern Allschwils.

Datum **23. April**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr Endstation Tram 6
 Leitung Dr. Leo Zehnder, Historiker
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. April

Puppenhausmuseum

Sie werden durch die märchenhafte Welt der Puppen, Bären und Puppenhäuser aus alten und neuen Zeiten geführt. Es ist das grösste Puppenmuseum in Europa.

Datum **27. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Museum am Barfüsserplatz
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–)
 Anmeldung bis 2. April

Tutanchamun – Das goldene Jenseits

Erstmals seit über 20 Jahren kommen die bedeutendsten Grabschätze, rund 120 Originale, aus dem Tal der Könige nach Europa.

Datum **29. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang im Antikemuseum
 Leitung Dr. Mike Stoll, Ägyptologe

Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Sonderausstellung)
 Anmeldung bis 2. April

Hotel Drei Könige

Sie werden durch die öffentlichen Räumlichkeiten des berühmtesten Hotels von Basel geführt.

Datum **3. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingangshalle Drei Könige, Blumenrain 8
 Leitung Hotel
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 19. April

Basler Zeit – Basler Uhren

Vorbei sind die Zeiten, in denen die Basler ihre Uhren eine Stunde vorgestellt haben. Geblieben sind verschiedene Uhren in der Altstadt und eine bemerkenswerte Sammlung im Kirchgarten.

Datum **5. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr bei Münster Haupteingang
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 21. April

Landsitze in Riehen

Sie lernen die Geschichte einiger historisch wertvoller Landgüter und deren Bewohner kennen, die sich einst vornehme Basler Familien erbauen liessen.

Datum **7. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr Tramstation Riehen Dorf, Tram Nr. 6
 Leitung Albin Kaspar
 Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 21. April

Baseldytschi Bihni

Werner Niederer gibt Ihnen einen Einblick in die Geschichte der «Baseldytsche Bihni».

Datum **10. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang der Baseldytsche Bihni im Lohnhof
 Leitung Werner Niederer, Präsident
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. April

Frauen und Kinder in Kleibasel

Vom Sandweibchen zur Klosterfrau, von der Kinderzeit Matthäus Merians bis Theobald Baerwart führt der Spaziergang durchs Mindere Basel.

Datum **11. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Theodorskirchplatz
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. April

Das Schaulager

Die neue Ausstellung zeigt Herzog & de Meuron, die Architekten des Schaulagers, welches weder Lagerhaus noch Museum, sondern ein Ort ist, an dem man Kunst anders sieht und denkt.

Datum **13. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Schaulager (Tram Nr. 11 Richtung Aesch)
 Leitung Schaulager
 Kosten Fr. 20.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 28. April

Synagoge in Basel

Führung durch die 1867 von Hermann Gauss erbaute und 1893 erweiterte Synagoge.

Datum **17. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Leimenstrasse 24
 Leitung Synagoge
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 3. Mai

Die Baumgartnerhäuser

Die unverwechselbaren drei- bis fünfgeschossigen Etagenhäuser sind in einem trockenen Neubarock gebaut, alterslos, unzeitgemäss und vielleicht gerade deswegen ein Erfolg. Es wird die Architektur und Geschichte der Häuser erläutert.

Datum **19. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Polizeiposten am Wielandplatz
 Leitung Marco Zünd, Architekt
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Apéro im Rialto)
 Anmeldung bis 5. Mai

Muttenz Dorf und Kirche

Sie besichtigen die einzigartige Wehrkirche St. Arbogast mit ihren reichhaltigen Fresken und werden durch das Oberdorf geführt.

Datum **25. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 09.45 Uhr Station Muttenz Dorf, Tram 14
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. Mai

Augusta Raurica

Die Ausgrabungen vermitteln einen Eindruck der römischen Baukunst. Im Museum erhalten Sie Einblick in den Alltag der einfachen und gehobenen Schichten der Bevölkerung.

Datum **25. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr Bus Nr. 70 bei Aeschensplatz. Abfahrt 13.49 Uhr
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 10. Mai

Der Rollerhof am Münsterplatz

Im Rollerhof, der um 1750/60 eine barocke Umgestaltung erfuhr, sind Überreste einer kostbaren Ausstattung erhalten, die vom hohen Wohnanspruch der damaligen Epoche zeugen.

Datum **26. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Rollerhof, Münsterplatz 20
 Leitung Anne Nagel, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Mai

Handbuchbinderei Freiburghaus

Sie schauen dem Buchbinder beim Arbeiten zu und lernen die Kunst der Buchbinderei kennen.

Datum **1. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.15 Uhr
 Treffpunkt 09.50 Uhr Station Allschwilerplatz, Tram 6
 Leitung René Freiburghaus
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Keine Sitzmöglichkeiten
 Anmeldung bis 17. Mai

St. Johann Vorstadt

In der St. Johann Vorstadt sind Kirchen und Klöster zu finden, aber auch Spuren und Erinnerungen an bedeutende Persönlichkeiten.

Datum **3. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr beim Totentanz
 Leitung Suzanne Meier
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 17. Mai

Arlesheim Dorf

Auf dem Rundgang sehen Sie den ländlichen Dorfplatz, den städtisch anmutenden Domplatz, den Andlauerhof, den Sonnenhof, die beiden Kliniken und die reformierte Kirche.

Datum **7. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt Tramstation Arlesheim Dorf, Tram Nr. 10
 Leitung Oscar Studer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. Mai

Brunnen in Gärten und Höfen der Dalben

Sie spazieren durch die St. Alban-Vorstadt und besuchen wenig bekannte Brunnen.

Datum **9. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr vor Eingang der CMS, St. Alban-Vorstadt 5
 Leitung Werner Betz
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 26. Mai

Wenkenhof in Riehen

Der geschichtsträchtige Wenkenhof wurde als

Sommer- und Lustschlösschen erbaut. Der Schlosspark wurde nach französischer Art angelegt.

Datum **14. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona
 Leitung Esther Frei, Verwalterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 1. Juni

Der Wolfgottesacker

Er galt in seiner ursprünglichen Form als einer der schönsten landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh. Bemerkenswerte Grabsteine erinnern an bekannte Persönlichkeiten.

Datum **15. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Haupteingang, Tram Nr. 10/11 Richtung Münchenstein
 Leitung Anne Nagel, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. Juni

Geheimnisse des alten Basel

Sie erfahren wenig bekannte kulturhistorische Raritäten wie Katastrophen rund ums Rathaus, Pfalzsprünge en masse oder wie man aus einer «Mücke» einen Papst macht.

Datum **16. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 2. Juni

Wasser, Brunnen, Quellen

Dem Wasser entlang werden Sie vom Fischmarkt ins St. Alban-Tal geführt.

Datum **21. Juni**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Schiffflände bei grosser Infotafel zu den Schiffen
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Handtuch nicht vergessen!
 Anmeldung bis 7. Juni

Still und Stark – Mariastein

Eine etwas andere Wallfahrt zu «Maria im Stein».

Datum **23. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Flüh, Tram Nr. 10
 Leitung Verein Frauenstadtrundgang BS
 Kosten Fr. 35.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. Mai

100 Jahre Grossratsaal

Sie besuchen die Spezialausstellung mit den originalen Portraientwürfen von Emil Schill im Grossratsaal des Basler Rathauses.

Datum **25. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr im Rathausshof
 Leitung Erwin Bezler
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 9. Juni

Betriebe

Tropeninstitut

Neben der Besichtigung der Laboratorien werden Sie über Entwicklungsarbeit und Forschung unterrichtet.

Datum **25. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang, Socinstr. 57 (Tram 6/1 bis Brausebad)
 Leitung Dr. Adrian Zumstein, Biologie
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. März

AH-Hasenbrunnen

Ihnen wird das Heim und sein Leitbild vorgestellt. Anschliessende Führung durch die Räumlichkeiten.

Datum **26. März**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort 14.25 Uhr Eingang, Feierabendstr. 1
 Leitung Verena Pinösch, Heimleiterin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. März

EuroAirport Basel-Mulhouse

Sie erfahren die Geschichte des weltweit einzigartigen binationalen Flughafens, besichtigen den neu ausgebauten Terminal und machen eine pistenseitige Rundfahrt.

Datum **2. April**
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Busstation Bhf. SBB, Bus Nr. 50. Abfahrt 09.22 Uhr. Billette bitte selber lösen.
 Leitung Vivienne Gaskell
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 17. März

Altersresidenz Tertianum im St. Jakob Park

Sie werden über die Richtlinien der Altersresidenz informiert und durchs Haus geführt.

Datum **5. April**
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram Nr. 14
 Leitung Tertianum
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 22. März

Altersheim Hofmatt in Münchenstein

Ihnen wird das Heim und sein Leitbild vorgestellt. Anschliessende Führung durch die Räumlichkeiten.

Datum **6. April**

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Station Hofmatt, Tram 10
 Leitung Elisabeth Meyer
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 23. März

Tierheim Basel

Auf dem Rundgang werden Sie über Umgang und Pflege der abgegebenen Tiere informiert und hören verschiedene Tierschicksale.

Datum **20. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram 3 Richtung Birsfelden
 Leitung Edith Baumgartner
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 2. April

Diakonissenhaus Riehen

Neben ihrer spezifischen Lebensform übernehmen die Diakonissen diverse soziale Aufgaben. Sie führen ein Pflegeheim, eine Kinderkrippe und ein Wohnheim für Frauen. Sie erhalten einen Einblick in Alltag und Lebensformen der Schwestern.

Datum **28. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
 Leitung Schwester Karin Müller
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 2. April

Blindenhundschiule in Allschwil

Blindenhunde sind besondere Tiere, die nach Temperament und Wesensart ausgewählt und über Wochen hinaus auf ihren künftigen Halter vorbereitet werden.

Datum **1. Mai**
 Tag/Zeit Samstag, 08.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil
 Leitung Blindenhundschiule
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf Wanderweg
 Anmeldung bis 19. April

100 Jahre moderne Rheinschiffahrt

Sie sehen eine Tonbildschau über den Rheinhafen, besuchen den Siloturm und werden durch die Sonderausstellung im Schiffahrtsmuseum geführt.

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
 Leitung Albert Fritz
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritte)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 19. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung

kennen und sind zu einem Imbiss und zur Bierdegustation eingeladen.

Datum **10. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – ca.17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.40 auf Perron Rheinfelden – Zürich. Abfahrt 13.53 Uhr
 Leitung Feldschlösschen
 Kosten Fr. 18.– (Billette selber lösen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. April

Hotel Rochat

Sie werden durch das historische, unter Denkmalschutz stehende Hotel geführt.

Datum **14. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Hoteleingang, Petersgraben 23
 Leitung Christian Zussy, Leiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Imbiss u. Getränk)
 Anmeldung bis 28. April

Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung. Ein Mittagessen rundet den Besuch ab.

Datum **27. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 13.00 Uhr
 Treffpunkt 08.55 Uhr bei Tramstation Hünigerstrasse, Tram 11 Richtung St-Louis.
 Leitung Novartis
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 12. Mai

Altersheim Sternenhof

Sie werden durchs Haus geführt, lernen das Leitbild kennen und können Ihre Fragen stellen.

Datum **28. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.30 Uhr bei Eingang
 Leitung Andre Bischofberger, Heimleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 12. Mai

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum **8. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
 Leitung Chrischona Sendeturm
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 24. Mai

Alterszentrum Zum Lamm

Sie lernen das Leitbild und die Räumlichkeiten des Zentrums kennen und können Fragen stellen.

Datum **11. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Claraplatz bei Kirche
 Leitung Herr Baudendistel, Heimleiter
 Kosten Fr. 18.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 26. Mai

Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10
 Leitung Enrico Somazzi
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss und gute Schuhe!
 Anmeldung bis 28. April

Leitung Petite Camarque
 Kosten Fr. 28.– (inkl. Busbillette)
 Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
 Anmeldung bis 2. Juni

Natur

Reptilien im Basler Zoo

Im Vivarium hat es viele spannende Reptilien. Sie hören u.a. vom Einfang, Transport, Pflege und Verhalten der Tiere und können mit einer Schlange hautnah in Berührung kommen.

Datum **8. März**
 Tag/Zeit Montag 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Biologe
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 23. Februar

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und was der Zoo für sie macht.

Datum **29. März**
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
 Anmeldung bis 15. März

Die Elefanten im Zoo

Neben ihrer Grösse sind auch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit beeindruckend.

Datum **26. April**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Dr. med. vet. Jürg Völlm
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 2. April

Vogelbestimmung in der Langen Erlen

Sie haben die Gelegenheit Vögel, welche sich auf Rastplätzen wie Weihern und Feldern befinden, zu beobachten.

Datum **11. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Station Eglisee, Tram 2 oder 6
 Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologe
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. April

Die Ermitage in Arlesheim

Die Ermitage ist seit Jahrtausenden von besonderer Bedeutung und wurde im 18. Jh. zu einem englischen Garten umgestaltet.

Datum **12. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr

Etoscha – Gaboas im Basler Zoo

In den beiden neuen Häusern und Anlagen sieht man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen den Menschen, der Landschaft und der Tierwelt.

Datum **18. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Haupteingang Zoo
 Leitung Dr. Joseph Seiler, Dipl. Biologe
 Kosten Fr. 18.– (plus Eintritt Fr. 12.–)
 Anmeldung bis 4. Mai

Jungtiere im Zoo

Sie beobachten die Jungtiere in ihrem Verhalten zu Mutter und Sippe.

Datum **24. Mai**
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Tanja Dietrich
 Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)
 Anmeldung bis 10. Mai

Sternwarte

Anhand eines Dia-Vortrags werden Sie in die Unendlichkeit des Weltraums und in die moderne Astronomie eingeführt und werfen einen Blick auf Planeten und Galaxien.

Datum **27. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7 in Binningen.
 Leitung Flavio Delorenzi
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Mai

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Sie besichtigen die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen, das Pumpwerk und alles was es zur Trinkwasseraufbereitung braucht.

Datum **4. Juni**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 2, Eglisee

Leitung IWB
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit!
 Anmeldung bis 17. Mai

Petite Camarque Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder u.v.m.

Datum **17. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt 07.55 Uhr Schiffflände, Bus 604 bis Neuweg. Abfahrt 08.05 Uhr

Ausflüge

Schweiz. Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Anhand eines Films wird das SPZ vorgestellt. Anschliessend werden Sie durch die Therapieräumlichkeiten geführt.

Datum **12. März**
 Tag/Zeit Freitag, 12.40 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 12.40 Uhr auf Perron nach Olten (Abfahrt 12.52 Uhr; Billette bitte selber lösen: Sursee-Nottwil)

Leitung SPZ
 Kosten Fr. 25.– (inkl. Kaffee u. Kuchen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 25. Februar

Kultur –und Kongresszentrum in Luzern

Im vom französischen Stararchitekten gebauten KKZ hat der Konzertsaal ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen)

Leitung Kongresszentrum
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Ringier Verlag in Zofingen

Nach einer Tonbildschau werden Sie über die Verlagsarbeit informiert und besuchen verschiedene Abteilungen.

Datum **22. März**
 Tag/Zeit Montag, 13.40 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.40 Uhr auf Perron nach Olten-Zofingen (Abfahrt 13.52 Uhr, Billette bitte selber lösen)

Leitung Ringier Verlag
 Kosten Fr. 25.–
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 1. März

Spielcasino Luzern

Mit einem «Cüpli» in der Hand lernen Sie die Spielregeln von Black Jack und des amerikanischen Roulettes kennen. Um 20 Uhr ist die offizielle Führung beendet.

Datum **30. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 15.40 – ca. 22.00 Uhr
 Treffpunkt 15.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 15.52 Uhr; City-Ticket Luzern bitte selber lösen)

Leitung Casino
 Kosten Fr. 30.–
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
 Anmeldung bis 15. März

Trinationales Umweltschutz- u. Naturzentrum

Sie besuchen das Zentrum für einheimische Flora und Fauna und erfahren mehr vom Projekt.

Datum **20. April**
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Station Eglisee, Tram Nr. 6. Spaziergang durch die Lange Erlen nach Weil.
 Leitung Oscar Frey
 Kosten Fr. 30.–
 Besonderes Pass oder ID nicht vergessen Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. April

Ausflug nach Colmar

Am Morgen besuchen wir das Musée d'Unterlinden und betrachten den berühmten Iseheimer-Altar von Mathias Grünewald. Am Nachmittag besichtigen wir die reizende Stadt Colmar.

Datum **22. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus. Bitte Pass nicht vergessen!
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 85.– (exkl. Mittagessen; Museumspass gültig!)
 Anmeldung bis 2. April

Phonak in Stäfa

Phonak gehört zu den führenden Entwicklern und Herstellern modernster Hörsysteme auf der ganzen Welt, ist in über 60 Ländern vertreten und hat den Hauptsitz in Stäfa.

Datum **29. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 11.10 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 11.10 Uhr auf Perron nach Zürich. Abfahrt 11.20 Uhr. Billet bitte selber lösen.
 Leitung Phonak
 Kosten Fr. 28.– (inkl. kleiner Imbiss)
 Besonderes Gut zu Fuss! Picknick für Reise; kein Mittagessen vorgesehen!
 Anmeldung bis 2. April

Kloster Beinwil

Sie besuchen das im Jahre 1100 gegründete kleine ökumenisch-benediktinische Kloster.

Datum **6. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Gartenstrasse, Robert Saner Bus
 Leitung Kloster Beinwil
 Kosten Fr. 46.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 21. April

Masoala Regenwald im Zürcher Zoo

In der Masoala-Halle ist ein ganzes Oekosystem nachgebaut. Danach besuchen Sie in Oerlikon die «Parkhalle», eine riesige Gartenanlage.

Datum **14. Mai**
 Tag/Zeit Freitag, 12.30 – ca. 19.00 Uhr
 Treffpunkt 12.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus

Leitung Oscar Frey
 Kosten Fr. 98.– (exkl. Z'Vieri)
 Anmeldung bis 28. April

Die Stadt Freiburg im Breisgau

Sie besichtigen das Münster und die Altstadt der Zähringerstadt Freiburg. Auf der Hinfahrt gibt es einen Kaffeehalt in der Fauststadt Stauf. Auf der Rückfahrt im alten Bergbaustädtchen Sulzburg.

Datum **2. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt Gartenstrasse. Abfahrt 08.30 Uhr mit Robert Saner Bus
 Leitung Dr. Max Wehrli
 Kosten Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
 Besonderes Pass oder ID erforderlich
 Anmeldung bis 17. Mai

Iris – Garten Schloss Vullierens

Um das Schloss, erbaut Anfang des 18. Jh., wurde ein wunderbarer Iris-Garten angelegt, der zu den grössten Europas zählt.

Datum **3. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 09.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Oscar Frey
 Kosten Fr. 97.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 17. Mai

Das Bücherparadies von Hans A. Jenny

Als Verfasser von 36 kulturgeschichtlichen Werken hat sich Hans A. Jenny eine Bibliothek von rund 90'000 Büchern angelegt. Ein amüsanter Nachmittag mit Anekdoten über besondere Menschen und Schicksale.

Datum **9. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden mit Regionalzug. Abfahrt 13.29 Uhr
 Leitung Hans A. Jenny, Autor
 Kosten Fr. 48.– (inkl. reichhaltigem Apéro; Zugbillet Gelterkinden – Tecknau bitte selber lösen)
 Anmeldung bis 26. Mai

Musikautomaten Museum in Seewen

Von den wunderschön-kitschigen Jahrmarktsorgeln bis zu den kleinen Musikdosen finden sie einen wertvollen kulturhistorischen Schatz.

Datum **10. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.15 – ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt Abfahrt 13.15 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 63.– (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 24. Mai

Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz hat das Glasblasen belebt und mit neuem Design verbunden.

Datum **22. Juni**
 Tag/Zeit Dienstag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 08.40 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Billet bitte selber lösen nach Hergiswil.
 Leitung Glasi Hergiswil
 Kosten Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)
 Anmeldung bis 7. Juni

Klösterliches Tibet – Institut in Rikon

In Absprache mit dem Dalai Lama wurde das Institut vor 34 Jahren erbaut. Nach einer Einführung werden die Räumlichkeiten besucht.

Datum **24. Juni**
 Tag/Zeit Donnerstag, 13.00 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
 Leitung Tibet-Institut
 Kosten Fr. 77.– (exkl. Kaffee)
 Anmeldung bis 9. Juni

Vorträge

Kultur

Die grosse Liebe (Teil 1)

Es werden romantische und dramatische Schicksale geschildert. U.a. «Das Drama von Mayerling», «Queen Victoria, Albert und John» und «Héloïse und Abälard».

Datum **10. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 23. Februar

Felix Mendelssohn Bartholdy

Eine steinreiche Familie, brillante Intelligenz, glanzvolle Karriere: war Mendelssohns Leben wirklich glücklich? Vortrag mit Musikbeispielen.

Datum **16. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1
 Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes **Rollstuhlgängig!**
 Anmeldung bis 25. Februar

Das Geheimnis der Farben

Sie werden in das Geheimnis der Farben eingeführt, hören von ihrer symbolischen Bedeutung, von Farben aus der Natur und vom Heilen mit Farben.

Datum **23. März**
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 8. März

Einführung in den Islam

Wie gross ist die Bedeutung des Islam in der Schweiz?

Datum **25. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. theol. Werner Schatz, Islam-
 Beauftragter der Evangel.-ref.
 Kirche BS

Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 10. März

Die grosse Liebe (Teil 2)

Wir bieten weitere romantische Liebesschicksale, u.a. «Liebessalti am Trapez», «Othello und Desdemona», «Goethische und Baslerische Wertheriaden» und natürlich «Romeo und Julia».

Datum **31. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 17. März

Zaubereien mit «Maggic Thomy»

Er braucht für seine Tricks keinen Zauberstab, sondern reine, flüssige «Maggi». Eine spannende und witzige Unterhaltung mit klassischer Magie.

Datum **1. April**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans-Ueli Lerch
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 17. März

Numerologie

Mithilfe der Numerologie lassen sich Geburtsdatum und Name eines Menschen in Symbolzahlen umsetzen. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum **19. April**
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 47.–
 Anmeldung bis 31. März

Die grosse Liebe (Teil 3)

Kultfiguren der grossen Liebe: Mata Hari – «die tanzende Blume», James Dean – der Unvergessene, Maria Callas – geliebt von Millionen, Rodolfo Valentino – unvergessen!

Datum **21. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. April

Die grosse Liebe (Teil 4)

Weitere Liebesanekdoten: u.a. «Nein!» am Altar, Blutjung und Steinalt, Geträumte Liebe, Kosenamen von «Affenschwänzchen» bis «Zuckerpüppchen», «Hilfe, ich muss heiraten!».

Datum **28. April**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 2. April

Die 9. Sinfonie von Beethoven

Die 9. Sinfonie von Beethoven «Freude, schöner Götterfunken»: eine berühmte Melodie, aber eigentlich nur ein Baustein im ganzen Drama der 9. Sinfonie. Vortrag mit Musik.

Datum **4. Mai**
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Restaurant Rialto, Saal 1

Leitung Frieder Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Besonderes **Rollstuhlgängig!**
 Anmeldung bis 19. April

Farbe und Stil

Interessante Informationen zu Auswirkungen und Vorteilen einer Imageberatung, zu Farb- und Stilanalyse und zur Bedeutung von kalten und warmen Farben.

Datum **13. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und
 Modefachberaterin
 Kosten Fr. 47.–
 Besonderes Keine individuelle Beratung!
 Anmeldung bis 28. April

Die Religion der Alten Ägypter

Die Religion der Alten Ägypter scheint ein Geflecht mischgestaltiger Götter und magischen Aberglaubens zu sein. Auch heute noch hat sie nichts von ihrer Faszination verloren.

Datum **27. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Mike Stoll, Ägyptologie
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 12. Mai

Gesundheit**Häufige Erkrankungen der Netzhaut im Alter**

Sie werden über häufige Netzhauterkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten informiert.

Datum **15. März**
 Tag/Zeit Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
 Treffpunkt 17.55 Uhr Eingang Vista Klinik in
 Binningen, Hauptstr. 55

Leitung Dr. med. Frank Sachers
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Die chinesische Medizin

Sie werden mit dieser neu-alten Medizin vertraut gemacht und es werden Ihnen verschiedene Behandlungsmethoden praktisch vorgeführt.

Datum **19. März**
 Tag/Zeit Freitag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt Aeschenvorstadt 57B,
 Hinterhaus, 3. Stock

Leitung Herr Rudolf Schaffner
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 8. März

Edelsteine – Heilsteine

Sie lernen, wie die Edelsteine für den persönlichen Gebrauch auszuwählen sind und wie wichtig eine persönliche Beziehung zu solchen Steinen ist.

Datum **6. Mai**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Elfinn van de Pol
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 21. April

Kinesiologie – vom Stress in die Balance

Die Kinesiologie hilft, blockierte Energien aufzudecken und zum Fließen zu bringen. Ein praxisbezogener Vortrag mit vielen Anwendungsmöglichkeiten.

Datum **12. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Renate Kraft, Kinesiologin
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 28. April

Systemogramm – Lebenskarte

Das Systemogramm ermöglicht, Klarheit zu schaffen in Bezug auf Beruf, Familie, Freunde, Freizeit und Leben.

Datum **26. Mai**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Kurszentrum Pro Senectute,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Catherine Gruntz-Bruno, eug.phil/
 dipl. Paar- und Familientherapeutin
 Kosten Fr. 22.–
 Anmeldung bis 12. Mai

Hypnose

Hypnose, die geheimnisvolle Macht gegen Ängste, Schmerzen, Stress und Depressionen. Was kann sie? Wem hilft sie?

Datum **2. Juni**
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum,
 St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Peter Amrein
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 21. April

Reisen

Libyen – Sahara / Dia-Vortrag

Sie sehen römische Ausgrabungsstätten und erleben die grandiose Schönheit der Sahara.
 Datum **11. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Der Jakobsweg

Millionen pilgerten im Mittelalter nach Santiago de Compostela. Wir betrachten die Wege und pilgern anhand von Dias selbst nach Santiago.
 Datum **18. März**
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 18.–
 Anmeldung bis 25. Februar

Und ausserdem ...

Geistige Fitness / Gedächtnistraining

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Gedächtnistraining lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.
 Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 159.– (8 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 25. Februar

Grundkurs

Daten **8. März – 3. Mai** (ausser 12.4.)
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr

Fortsetzungskurs

Voraussetzung Besuch des Grundkurses
 Daten **9. März – 4. Mai** (ausser 13.4.)
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Aktuelles Kino

Sie schauen sich zusammen einen aktuellen Film an. Bei einem Kaffee wird der Film anschliessend besprochen und vertieft.
 Daten **8. März und 19. April**
 Tag/Zeit Jeweils Montagnachmittag
 Treffpunkt 10 Min. vor Filmbeginn
 Leitung Susanne Leemann

Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag (direkt bezahlen; Eintritt selbst lösen)
 Anmeldung Freitag vor Kinobesuch. Film wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Mind Mapping

Mind Mapping ist eine kreative Arbeitstechnik, mit der Sie Ihre Notizen, Gedanken und Ideen besser festhalten können.
 Daten **17. und 24. März**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Theres Weigel-Gysel
 Kosten Fr. 45.– (2 x 2 Lektionen)
 Anmeldung bis 27. Februar

Theatergruppe

Sie üben mit einer erfahrenen Regisseurin ein Stück oder einzelne Szenen ein. Das Ziel ist eine Aufführung. Es macht grossen Spass!
 Daten **21. April bis Dezember 2004**
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
 Leitung Verena Stalder
 Besonderes Einstieg jederzeit möglich.

Spielnachmittag im Rialto

Sie lernen spannende Brett-, Karten- und Würfelspiele für zwei und mehr Personen kennen.
 Tag/Zeit Jeden Mittwoch, 14.00 – 16.45 Uhr
 Ort Restaurant Rialto
 Leitung Monika Oser
 Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag direkt bezahlen

Besonderes **Rollstuhlgängig!**
 Anmeldung jeweils bis Montag für den darauf folgenden Mittwoch

EDV

Alle Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Tag der offenen Tür

EDV und Sprachen

Wann **Samstag, 20. März 2003**
 12.00 Uhr – 17.00 Uhr
 Wo Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
 Was Schnuppern im EDV-Raum, Essen, Trinken, Bazar, unterhaltsamer Sprachunterricht, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen, Theateraufführung.

Details: Siehe auch «Pinwand» Seite 28.

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 62, Montag- bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie auf neuesten Geräten das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP und den Anwendungsprogrammen aus Office XP (Word, Excel, PowerPoint 2002).
 Unsere Kurse sind auch geeignet für MAC-Anwenderinnen und -Anwender (mit Ausnahme von Einführungskursen, Windowskursen und Digitalkamera-Kursen).

Aufbaukurse

Einführungskurs: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Textverarbeitung 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Tabellenkalkulation 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 PowerPoint: 8 Lektionen, Fr. 240.–
 Internet und E-Mail 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Windows- und Installationskurs 1, 2, 3: 12 Lektionen, Fr. 360.–

Vertiefungskurse

Zeichnen mit Word: 8 Lektionen, Fr. 240.–
 Bildbearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Photoshop-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 360.–
 Homepage 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Homepage-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Videobearbeitung 1, 2: 12 Lektionen, Fr. 390.–
 Video-Werkstatt: 12 Lektionen, Fr. 390.–

Neu:

Digitalkamera und Computer: 8 Lektionen, Fr. 240.–
 Das ABC des Druckens: 6 Lektionen, Fr. 180.–
 Bilder und Texte: 8 Lektionen, Fr. 240.–
 Steuererklärung, Bankkonto per Internet: 4 Lektionen, Fr. 120.–
 Onlineshopping: 4 Lektionen, Fr. 120.–
 Kursdaten **laufend auf Anfrage**
 Kursort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
 Die Preise verstehen sich exkl. Unterlagen.

Und ausserdem:

Computeria jeden Monat; Üben am Freitag; Privatstunden; Natel, Handy; Support.

Für genauere Informationen lesen Sie bitte weiter!

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, Wörter und Sätze einfügen oder verschieben, Texte speichern und ausdrucken, Dateien erstellen, öffnen, schliessen, löschen.
 Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Wiederholung Einführungskurs, Tabulatoren setzen, Texte gestalten (Titel zentrieren, Schriftart

und -grösse verändern, Absätze formatieren ...), mit dem Explorer arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 2

Wiederholung Text 1, Tabellen und Vorlagen erstellen, Zeichnen mit Word, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Rechtschreibprüfung, Symbolleisten einrichten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Textverarbeitung 3

Wiederholung Text 2, mit grossen Dokumenten und Formularen arbeiten, Adresslisten, Etiketten und Serienbriefe erstellen.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung Tabellen 1, Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

PowerPoint

Einladungen, Glückwunschkarten, Präsentationen gestalten, ClipArts und Grafiken einfügen. Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

Internet und E-Mail 1

Surfen, gezielt suchen, per E-Mail kommunizieren, Adressbuch verwalten.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

Internet und E-Mail 2

Repetition Internet und E-Mail 1. Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Datensicherheit (SPAM, Viren und Virenschutz), Chat und Newsgroups.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Windowskurs 1

Repetition Einführungskurs. Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Symbolgrösse, Tastatur und Eingabehilfen.

Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und vertiefen möchten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 2

Repetition Windows 1. Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Voraussetzung: Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Windows- und Installationskurs 3

Repetition Windows 2. Hard- und Software installieren. Computersicherheit. Systemsteuerung und Systemprogramme. Einfache Fehler am Computer korrigieren.

Voraussetzung: Windows- und Installationskurs 1 und Internetkurs 1 sowie praktische Erfahrung und Interesse am Computer.

MS Office Kurs

Mit Word, Excel, PowerPoint und Internet programmübergreifend arbeiten. Grafiken und Texte aus dem Internet oder Excel Diagramme in Worddateien einbinden.

Voraussetzung: Textverarbeitung 1, Tabellenkalkulation 1 und Internet 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Vertiefungskurse

Digitalkamera und Computer

Wir arbeiten mit Windows XP, den Bildbearbeitungsprogrammen MS Photo Editor und Photoshop Elements und mit einer schuleigenen Digitalkamera. Sie können mit Ihren Bildern arbeiten, die Sie auf CD in den Kurs mitnehmen. Sie lernen, CDs zu brennen, Bilder per E-Mail zu verschicken und eine Diashow vorzubereiten. Wir drucken Ihre Bilder auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungskurs, Windowskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse

Das ABC des Druckens

Wir drucken Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten. Dabei verwenden wir viele Formate und Materialien. Sie lernen verschiedene Drucker und die Einstellungen im Programm kennen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Bilder und Texte

Verknüpfen von Bildern, Grafiken, Tabellen und Texten. So gestalten Sie Ansichtskarten, Broschüren und Themenhefte oder vielleicht sogar Ihre Biografie.

Voraussetzung: Einführungskurs und Textverarbeitungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Steuererklärung, Bank- und Postkonto

per Internet

Software vom Internet herunterladen. Steuererklärung ausfüllen oder Zahlungen erledigen.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse

Online-Shopping

Übers Internet Ferien buchen, Lebensmittel und Bücher bestellen. Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse.

Zeichnen mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten (Word Art) oder Objekte, Bilder (ClipArts) einfügen. Glückwunschkarten, Einladungen gestalten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Bildbearbeitung 1

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Bildbearbeitung 2

Repetition Bildbearbeitung 1. Mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen, Farben korrigieren, Filter einsetzen. Bilder auf CD brennen oder auf Fotopapier drucken.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder entsprechende Kenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Photoshop-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Homepage 1

Grundelemente vom Programm Macromedia Dreamweaver. Verlinken einer Site, analysieren von Websites betreffend Architektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit.

Voraussetzungen: Gute Anwendungskennnisse. Zudem empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.
Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Homepage 2

Repetition Homepage 1. Frames und Image-Maps erstellen. Interaktive Elemente und Animationseffekte kennen lernen. Eine einfache Homepage mit Schriften (CSS), Hintergrundfarben und Bildern erstellen.

Voraussetzungen: Besuch von «Homepage 1» oder entsprechende Kenntnisse sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskennnisse.

Videobearbeitung 1

Grundelemente von Adobe Premiere kennen lernen, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskennnisse.

Videobearbeitung 2

Repetition von Videobearbeitung 1. Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen.

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Video-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskennnisse.

Weitere Angebote

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen).

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 66).

Die nächsten Daten:

Montag, 8. März

Sprachen lernen mit dem Computer
Irene Stenner

Montag, 5. April

Gesundheit im Netz I
Dominik Holenstein

Montag, 3. Mai

Gesundheit im Netz II
Dominik Holenstein

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Referentinnen und Referenten gesucht!

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Brücker (Tel. 061 206 44 66, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie.

Es ist möglich alleine, zu zweit oder zu dritt, einen Kurs zu besuchen.

Kursort Im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause

Kosten Fr. 120.– pro Stunde

Kursdauer Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.

Thema Nach Wunsch

Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden. Eine Stunde bei Ihnen zu Hause kostet Fr. 120.–.

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

Kosten Fr. 120.– pro Stunde

Telefon 061 206 44 62

Montag bis Donnerstag,

08.30 bis 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag,

14.00 bis 18.00 Uhr

Musik, Malen, Gestalten

Langzeitkurse

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Malen

Kalligraphie Unzial

Sie lernen die Unzial-Schrift, eine der ältesten Schriften der Welt, unter kompetenter Anleitung.

Daten **26. März – 4. Juni**

(ausser 9.4./16.4./21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 180.– (plus ca. Fr. 20.– Material direkt im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung bis 10. März

Mandala und das Geheimnis der Farben

In diesem Kurs werden Sie in die Vielfalt der Farben eingeführt und finden beim meditativen Mandala-Malen Entspannung.

Daten **26. April – 10. Mai** (3 x)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 139.– (exkl. Material)

Anmeldung bis 2. April

Besonderes keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gestalten**Handweben**

Sie lernen an Tischwebrahmen mithilfe unterschiedlicher Webtechniken Schritt für Schritt Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Daten	20. April – 8. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 11.20 Uhr
Ort	Klubschule Migros, Jurastr. 4, im Gundelitor
Leitung	Marianne Kirchofer
Kosten	Fr. 290.– (exkl. Material ca. Fr. 15.–)
Besonderes	Rollstuhlgängig!
Anmeldung	bis 31. März

Sprachen

Alle Kurse und Veranstaltungen finden im Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

Tag der offenen Tür**Sprachen und EDV**

Wann	Samstag, 20. März 2003 12.00 Uhr – 17.00 Uhr
Wo	Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)
Was	Unterhaltsamer Sprachunterricht, Schnuppern im EDV-Raum, Essen, Trinken, Bazar, Beratung, Information, Gespräche mit unseren Lehrerinnen, Theateraufführung

Details: Siehe auch «Pinwand» Seite 28.

Genauere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Telefon 061 206 44 62, Montag-bis Donnerstagmorgen, 08.30 bis 12.00 Uhr)

Computeria zum Thema Sprachen

Jeden ersten Montag im Monat findet im Kurszentrum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Danach haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme kostet Fr. 20.– (inkl. Getränk) und ist direkt am Abend zu bezahlen.

**Montag, 8. März
Sprachen lernen mit dem Computer****Langzeitkurse**

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort:
Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Deutsch, Italienisch,
Spanisch

Stufen

Anfängerinnen und Anfänger
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Bei uns gibt es keine Einstufungstests. Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse erfolgt die Einteilung. Sie können in einem oder mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)
Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)
Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Aktuelle Kurse**Englisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 09.00 Uhr
Montag, 08.30 Uhr
Montag, 10.00 Uhr
Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr
Montag, 14.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 9.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 15.15 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Montag, 09.35 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 09.20 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 11.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Filmclub

Freitag, 14.00 Uhr

Französisch**Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Montag, 11.00 Uhr
Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr

Oberstufe

Dienstag, 15.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 17.00 Uhr

Italienisch**Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Mittwoch, 8.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 9.30 Uhr
 Dienstag, 10.30 Uhr
 Dienstag, 14.00
 Dienstag, 15.00 Uhr
 Donnerstag, 14.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene Oberstufe/
 Konversation/Lektüre**

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

Spanisch

Anfängerinnen und Anfänger

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und
 Anfänger**

Montag, 10.45 Uhr
 Montag, 11.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.00 Uhr
 Freitag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sprachkurse für Kleingruppen

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (**4 – 6 Personen**) zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

Kurzzeitkurse

Deutschkurse
 Theatergruppe auf Deutsch
 Abendkurse für Berufstätige
 Privatstunden bei Ihnen zu Hause
 Kurse für Leute, die nicht gut hören
 Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen
 Reisekoffer Neugriechisch
 Reisekoffer Holländisch
 Reisekoffer Türkisch
 Intensivkurse in den Hauptsprachen
 Konversationclubs in den Hauptsprachen
 Konversationclubs (für Leute mit Muttersprache E, I, SP oder F)
 Filmclubs
 Kurse für Leute, die nicht gut hören

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Neu

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir kümmern uns dann um die Ausschreibung. Sobald

sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir einen Kurs.

Preise Kurzzeitkurse

Grossgruppe Fr. 11.– pro Lektion
 Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

Kursinhalte

Reisekoffer

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

Intensivkurs

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten. Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren. Viel Erfolg!

Konversationsclub

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten, ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video an. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

Theatergruppe auf Deutsch

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es nach Wunsch auch auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielen möchten.

Deutsch auf allen Stufen

Kleingruppen von 4 – 6 Personen. Sprechen, schreiben, lesen: Die Kurse werden nach individuellen Bedürfnissen gestaltet.

Deutsch: Grammatik und Schreiben

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Deutsch: Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

**Sport und
 Wellness**

Pro Senectute Basel Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

NEU: Persönliches Training

Wenn Sie gerne Sport treiben würden, aber nicht wissen, welches Bewegungsangebot das geeignete für Sie wäre, helfen wir Ihnen bei der Entscheidung.

Daten **21. April – 26. Mai** (6 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.45 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstr. 15
 Leitung Tobias Bächle, Torsten Kübler, Turn- und Sportlehrer
 Kosten Fr. 120.–
 Anmeldung bis 31. März

Besonderes Für nähere Informationen verlangen Sie bitte das Detailprogramm!

GymFit plus

Für sportliche Frauen und Männer wird die allgemeine Kondition gefördert.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
 Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
 Mittwoch, 14.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr, 17.00 Uhr
(nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr,

17.00 Uhr (**Neuer Kurs nach Ostern!**)Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur
Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

PS-Bewegungszentrum

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30
MwSt.)

Datum	Der Kurs findet immer statt
Ort	Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Agnes Voltz

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung Erika Marquardt-Wenger

GymFit

Es wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30
MwSt.)**Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 AlterssiedlungDonnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr
(nur Männer)**PS-Bewegungszentrum**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag, 08.00, 09.00 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinbasel**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

Marienhaus

Horbürgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

Pro Senectute Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (nur Frauen)

Dienstag, 10.30 Uhr

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Union

Klybeckstrasse 95

Dienstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen**Andreashaas**

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur
Männer)**Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Senioren-AerobicAerobic, die gezielt auf die Bedürfnisse von
Seniorinnen und Senioren abgestimmt ist.Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Turnhalle,
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 6. April

Sanfte GymnastikGezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren
Körper und führen zu Wohlbefinden.Daten **21. April – 23. Juni** (10 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15Leitung Barbara Brütsch,
Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 6. April

Jazz-GymnastikZu alter Jazzmusik lernen und tanzen Sie einfache
Schrittfolgen.Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray

Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 6. April

Besonderes Auch für AnfängerInnen

Rhythmische GymnastikZu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit
abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur.Daten **19. April – 21. Juni**

(9 x; ohne 31. Mai)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort PS-Bewegungszentrum,
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Susanne Hattler-Kretzer
 Kosten Fr. 94.50
 Anmeldung bis 5. April

Wassergymnastik mit Schwimmen

Im Vordergrund steht Wohlbefinden und Spass (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 10.65 MwSt.)

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17
 Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
 Montag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr, 15.30 Uhr, 16.15 Uhr
 Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr, 14.45 Uhr
 Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer wird die allgemeine Kondition gefördert. (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 150.65 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 10.65 MwSt.)

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse
 Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
 (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
 Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
 Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15
 Mittwoch 15.30 Uhr

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
 Leitung Beatrice Meier
 Kosten Fr. 153.– (inkl. Hallenbadeintritt)
 Anmeldung bis 6. April

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttenz, Baselstr. 89
 Leitung Ursula Zoller
 Kosten Fr. 140.– (exkl. Eintritt; Fr. 7.–/12er-Abo Fr. 70.–)
 Anmeldung bis 6. April

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Daten **22. April – 24. Juni**
 (9 x; ohne 20.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr (Kurs 1)
 Tag/Zeit Donnerstag, 12.45 – 13.30 Uhr (Kurs 2)
 Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
 Leitung Dorothee Siefert-Steurenthaler
 Kosten Fr. 153.–
 Anmeldung bis 6. April

Volkstanz

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Halbjahresabonnement Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.)

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
 Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus
 Furkastrasse 12
 Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
 Am Krayenrain 24
 Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm
 Betagtenzentrum und Pflegeheim
 Giornicostrasse 144
 Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus
 Gundeldingerstrasse 370
 Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
 Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
 Wiesendamm 30
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
 Freitag, 09.15 Uhr

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (Für Anfänger und Fortgeschrittene).

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)

Tag/Zeit Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
 Leitung Romy Diethelm
 Kosten Fr. 85.50
 Anmeldung bis 5. April

Kurs 2

Daten **19. April – 21. Juni**
 (9 x; ohne 31.5.)
 Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
 Leitung Romy Diethelm
 Kosten Fr. 85.50
 Anmeldung bis 5. April

Kurs 3

Daten **22. April – 24. Juni**
 (9 x, ohne 20.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
 Leitung Bernhard Urfer
 Kosten Fr. 85.50
 Anmeldung bis 5. April

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 103.30 (inkl. Fr. 7.30 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Dienstag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträff Lange Erlen
 Freitag 09.15 – 10.30 Uhr
Laufträff Lange Erlen
 Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
 Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen
 Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen
 Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Vita-Parcours Allschwilerwald
 Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Nordic Walking

Schützenmattpark / Dorenbach
 Tag/Zeit **Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr**

Treffpunkt Belchenstr. 15
 Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin,
 Nordic Walking-Leiterin
 Besonderes Eintritt jederzeit möglich

Einstieg ins Nordic-Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert.

Daten **11. März – 1. April** (4 x)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort Vita-Parcours Allschwilerwald
 Treffpunkt 08.45 Uhr Garderobengebäude
 beim Parkplatz Allschwilerweiher
 (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min.
 zu Fuss Richtung Schiessstand).
 Es steht eine Garderobe zur
 Verfügung.
 Leitung Verena Glättli
 Kosten Fr. 45.– (inkl. Stockmiete)
 Anmeldung bis 26. Februar

5. Basler Walking-Event

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt, mit Gsünder Basel und baselrennt – den 5. Basler Walking-Event.

Datum Sonntag, 2. Mai
 Zeit 10.00 Uhr
 Start Sportanlage St. Jakob
 Ziel Rütihard, Streckenlänge ca. 6 km

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm.

Tischtennis

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
 Mittwoch, 09.00 Uhr
 Donnerstag, 09.00 Uhr
 Freitag, 14.30 Uhr
 Halbjahresabonnement Fr. 64.55 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
 Interessierte melden sich bei Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 66

Softball-Tennis

Softball-Tennis wird auf kleineren Feldern mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Ort St. Jakobshalle
 Kosten Fr. 129.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt)
 pro Semester
 Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe,
 Racket
 Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit
 möglich

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Datum **21. April – 23. Juni** (10 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
 Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein
 Leitung Evelyne de Roche
 Kosten Fr. 230.– bei 4 Teilnehmenden
 Fr. 295.– bei 3 Teilnehmenden
 Besonderes Tennisrackets können gratis zur
 Verfügung gestellt werden.
 Anmeldung bis 5. April

Atemkurse

Einfache Atem- und Körperübungen (im Liegen,
 Sitzen und Stehen) helfen, zu entspannen.
 Ort Studio für Atem- und Bewegungs-
 schulung, Blotzheimerstr. 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

NEU: Leichte Atempflege und Atemtechnik

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 160.–
 Anmeldung bis 6. April

Atem – Bewegen – Entspannen

Daten **22. April – 24. Juni**
 (9 x; ohne 20.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
 Kosten Fr. 144.–
 Anmeldung bis 6. April
 Besonderes ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Haltungsapparat

Daten **22. April – 24. Juni**
 (9 x; ohne 20.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Kosten Fr. 144.–
 Anmeldung bis 6. April

Atem – Stille – Konzentration – Meditation

Kurs 1

Daten **22. April – 24. Juni**
 (9 x; ohne 20.5.)
 Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr
 Kosten Fr. 144.–
 Anmeldung bis 6. April

Kurs 2

Daten **23. April – 18. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 12.15 – 13.15 Uhr
 Kosten Fr. 144.–
 Anmeldung bis 6. April

Atemkurse im PS-Bewegungszentrum

Auf- und durchatmen, sich erholen und neue
 Energien und Kräfte tanken.

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag
 Kurs 1, 11.30 – 12.30 Uhr
 Kurs 2, 10.30 – 11.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 160.–
 Anmeldung bis 6. April

Bewegung und Gedächtnis – Trainingskurs

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken wird die geistige Fitness trainiert.

Daten **19. April – 21. Juni**
 (9 x; ohne 31.5.)
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Susanne Hattler-Kretzer
 Kosten Fr. 94.50
 Anmeldung bis 5. April

Yoga

Beim Yoga wird die Muskulatur durch Übungen
 sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
 Kosten Fr. 135.–
 Anmeldung bis 6. April

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation
 in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit,
 verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-
 haus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 150.–
 Anmeldung bis 6. April

Kurs 1

Daten **21. April – 23. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2

Daten **21. April – 23. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Bewegung, Körperhaltung,
 Atemführung und meditative Konzentration
 trainiert.

Daten **21. April – 23. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisen-
 haus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Meister Xinhua Zhu
 Kosten Fr. 150.–
 Anmeldung bis 6. April

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende
 Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und
 Schmerzen, weitestgehend zu vermeiden.

Ort PS-Bewegungszentrum,
 Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kurs 1

Daten **21. April – 16. Juni** (9 x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Leitung Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 117.–
 Anmeldung bis 6. April

Kurs 2

Daten **20. April – 15. Juni**
 (8 x; ohne 25.5.)
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin
 Kosten Fr. 104.–
 Anmeldung bis 6. April

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Kosten Fr. 94.50
 Anmeldung bis 5. April

Trainingskurs 1

Daten **19. April – 21. Juni**
 (9 x; ohne 31.5.)
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Monique Mattarelli

Trainingskurs 2

Daten **22. April – 24. Juni**
 (9 x; ohne 20.5.)
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Leitung Claudine Schwyn

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

Kurs 1

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr
 Ort Pro Senectute Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 94.50
 Anmeldung bis 6. April

Kurs 4

Daten **23. April – 25. Juni**
 (9 x; ohne 21.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 94.50
 Anmeldung bis 6. April

Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.
 Ort PS-Bewegungszentrum, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 105.–
 Anmeldung bis 6. April

Kurs 1

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2

Daten **20. April – 22. Juni** (10 x)
 Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im neuen Pro Senectute-Kraftraum!
 Tag/Zeit **Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr**
Mo und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
 Besonderes Je nach Nachfrage gibt es zusätzliche Öffnungszeiten
 Ort PS-Bewegungszentrum, Krafraum, Belchenstr. 15
 Kosten 3 Monate Fr. 250.–
 6 Monate Fr. 350.–
 12 Monate Fr. 600.–
 Anmeldung Telefon 061 206 44 66

**Schnuppernachmittag:
 Samstag, 3. April, 14.00 – 17.00 Uhr**

Details: Siehe auch «Pinwand» Seite 28.

Volkstanzferientage in Beckenried

Sie können in fröhlicher Gemeinschaft Volkstänze aus aller Welt tanzen. Auch Nichttänzer sind willkommen. Für sie bietet Beckenried zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.
 Daten **3. – 7. Mai 2004**
 Ort Hotel Mond, Beckenried
 Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
 Kosten ab Fr. 530.– exkl. MwSt. (Vollpension, inkl. Reise (Car) und Tanzleitung)
 Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm
 Besonderes **Nur noch wenige Plätze frei!**

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (1 – 5 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Montag	2 ½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1	2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch Gruppe 1	2 – 3 Std.
Mittwoch Gruppe 2	2½ – 3 Std.
Donnerstag	4 – 5 Std.
Freitag	2 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 7.50
Zehnerabonnement	Fr. 75.–
Semesterbeitrag	Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)

Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66.

Bergwandern

Im Frühjahr 2004 beginnen wieder die anspruchsvollen 4- bis 6½-stündigen Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Genaue Informationen und ein detailliertes Jahresprogramm erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66.

Velotouren

Von April bis Oktober führen wir Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Radfahrer-Bundes (SRB) sowie der Pro Senectute begleitet.

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement	Fr. 103.30 (inkl. 7.30 MwSt)
Zehnerabonnement	Fr. 75.–
Einzelbetrag pro Fahrt	Fr. 7.50

Wir organisieren

- Velotouren (30 – 70 km)
- Gemütliche Velotouren (vorwiegend über ebene Strecken; ca. 20 – 30 km)
- NEU: **Sportliche Velotouren (60 – 80 km)**

Das ausführliche Jahresprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 66.